

# 2023年超越自我的论文(通用5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 超越自我的论文篇一

记得那是我转学到这儿以后迎来的第一个冬季运动会。听体育老师说我们今年有一部分跑得快的同学要代表班集体参加1500米的比赛，让同学们推荐一下。听了这个消息，我如晴天霹雳一般，因为在体育课的跑步比赛中，我跑了第一名。心急如焚的我在心里默默祈祷：“天，千万不要选到我，上帝保佑，不能选我……”可天有不测风云，正当我忐忑不安时，一位同学英勇无谓地站了起来，向老师报了我的名字。瞬间，空气凝固了，我感觉此刻比一个世纪还更漫长。心里大骂这位同学：“看我下课不用无影腿踢死你！”但最终还是决定让我完成这项光荣而伟大的任务。

一整天，我像一根紧绷的弦，吃不好，睡不好，心里一直在斗争着：到底是去还是不去，急死我了，还有几天就到比赛的时间了。去，一千五百米，太长，万一自己坚持不了，没能跑完怎么办？况且，如果我拿了个倒数第一，同学们嘲笑我，且不是亏大了。我在心里纠结了好久，我的死党仿佛看出了我的小心思，她对我说：“没事的，我们相信你能行，加油，不能半途而废哟！”听了死党的“鸡汤”后，我好像找到了我所遗失的勇气。

带着不安、恐惧、激动的心情，我熬过了赛前的这几天，站在了起跑线上。看着同学们脸上的激动，听见他们一声声的鼓励，我心里一阵欣慰：同学们都那么信任我，我不能半途

而废，加油！我鼓足了劲儿，好像跑完就可以获得万元大奖似的。

一圈，两圈，三圈……当跑到最后一圈时，我突然有种要累倒的`感觉，几次差点摔倒。但是，当我想放弃的时候，脑子里猛然蹦出个念头：同学们的加油声此起彼伏，像鼓风机一样把劲儿鼓得足足的。他们信任我，我怎能让他们失望呢？不争个名次，也要坚持到最后，不能有始无终！终于，功夫不负有心人，我坚持到了最后虽然没有获奖，可看到同学们那一双双如潭水般澄澈的眼睛里，闪烁的是真诚的赞美，心里如温照的风儿拂过，暖暖的。

勇气，就是挑战自我，超越自我！

## 超越自我的论文篇二

人生，这两个字我想大家都很熟悉，许多人都以为人生很漫长，其实人生并不长，只要你好好珍惜身边的人，把握好每一次的机会，每一分，每一秒，不让时间从你身边溜走，把它紧紧的攥在手里，说：“我一定要好好把握人生，把握人生就是把握我的命运……”

攥在你手中的人生，不把握好就会失去一次宝贵的机会……对于我来说，人生并不短……不要因为一点儿小小的挫折而颓废，而放弃，相信一个信念：把握现在就等于把握命运！

坚定的信念，才会开启人生最高境界。坚定的理想，才会跨越你想不到的人生。每一秒，每一分，都不能流失，因为你要来一场超越自我的危险游戏！游戏规则是，超越你的每一步，超越你的每一件事，超越你的每一分……在挫折的面前放弃了，谁就输了。

学习，才是你们应该做的；努力学习才是你们的目标；考好成绩就是你们超越自我的机会……跨越你们的每一步，超越你

们的每一步，高傲的飞翔起来吧，去超越你不能做的事！相信你，成功的距离不远，成功就在你脚下，挫折面前，不要颓废，不要放弃……你们的每一步，催足着你们大胆的前进，大胆的超越！确定你超越的理想，确定你超越的目标。所谓吉鸿昌说的“路是脚踏出来的，历史是人写出来的。人的每一步行动都在书写自己的历史。”

差不多人人都拥有过父爱、母爱。但我不能肯定人人都拥有过，因为有些孩子的父母去世了。在我眼里看来，那些没有父母的孩子们，他们更坚强，因为他们想打破自己的人生，在他们眼里认为，人生，不过很简单，我要努力！当他们被那些有钱人看不起的时候，他们会这样想：我现在是个穷人，但并不代表以后我也永远是穷人，我要努力努力努力努力努力努力……在他们眼里只有“努力”二字，现在并不代表将来，希望不要以貌取人！他们并不像他写有钱人生在福中不知福！他们那惊人的努力。让人惊叹不已！

相信，人生，并不短；超越自我，并不难……

### 超越自我的论文篇三

我没有马良的神笔，所以，写不出轰动世界的著作；我没有七色花，所以，我不能帮你实现梦想；但是，我亲爱的朋友，请相信，我绝对有一颗充满热血和关怀的心。我选择不了马良神笔，拥有不了七色花，但，我可以用我的心去耕耘，去创造。就像此时站在困难边缘上的朋友，你暂时无能改变现状，至少你可以改变心态，做一个积极向上，充满梦想和希望的人。困难，对于智者和勇者，是一种挑战，一种自我提高和升华；困难，对于庸人是绊脚石，是不愿前进的最佳借口。

人生路上，或许荆棘密布，向前的脚步或许有些许的踉跄，但，请你永远昂首阔步。生活就是面对现实，注视将来。让我们一起手牵着手，心连着心，在旭日东升的早晨，扬起自信的风帆，向生活的海洋深处航行，“乘风破浪会有时，直

挂云帆济沧海”让我们一起在困难和障碍的路上一面欢歌，一面播种，把希望的种子撒播在困难和障碍的边缘，随时随地开花，结果。一路伴着我们走向成功的彼岸，创造属于自己的那一片充满花香，充满阳光和雨露的蔚蓝的天空。

## 超越自我的论文篇四

与其嫉妒别人，不如用实际行动超越别人。

——题记在我上学前班的时候，成绩可不像现在这么好——成天坐在座位上，留着两条大鼻涕。要么抱着个超大号奶瓶，不停地吮吸，吵得老师心烦。要么趴在桌子上睡大觉，口水横流，是班里出了名的“特困生”。这样上课，当然听不进老师讲了什么，即使听进去了也是“左耳进，右耳出”，更别提什么举手发言了。再加上我那时候年幼，体质不好，三天两头生病，一个学期差不多只上了一半的课。所以我当然是个差生啦！

那时，我们每答对一道题，老师就会奖一朵大红花。在我眼里，那朵大红花是多么的神圣，是多么的让人羡慕、嫉妒……每次见到同学站起来回答问题，我便会在心里不断地诅咒他，希望他回答错误，也跟我一样得不到大红花。相反，我每天都祈祷自己能够回答老师的问题，然后得到那朵让我向往已久的大红花，让别人只能像我现在这样眼巴巴地看着。

可是天上不会无缘无故掉下馅饼来，我始终得不到那朵梦寐以求的大红花。哎，其他同学怎么就那么聪明呢？这个问题在我的小脑袋里打转转。很快，我得到了答案——老师问的字都是昨天教过的！

于是，有一天，我记住了老师教的其中一个字——“天”。所以，当老师指着“天”字，问道：“这是什么字？”，我便高高地举起了手。老师见我这位“沉默同志”竟举起了手，就像刘姥姥进了大观园——瞪大了眼睛，张大了嘴巴，但很

快回过神，毫不犹豫地请了我。我站起来响亮而充满自信地回答道：“天！”“非常棒！”老师说着便在我胸前别上了那朵大红花。同学们热烈的掌声萦绕在我的耳畔……那一刻，我真的乐坏了。隔在荆棘彼岸的“优生”对我来说已不是那么遥不可及，因为，我已经用我的智慧踏上了通往“优生”的道路！

## 超越自我的论文篇五

“可恶，是谁规定体育一定要考跑步的啊！”我垂头丧气地捏着成绩单，愤愤地想，随便瞟一眼别人的成绩，那都是将近满分，最差的都有6分，而我只有3分！就怪那最后五十米！真不该放弃啊！现在这可怎么办呢？我暗自着急。

我从小就不爱锻炼，空闲时几乎是大门不出二门不迈，是典型的宅女。到了初三，每天早上都不得不跑步，我自然受不了这么高强度的训练，每每跑个两三圈就跟不上，退出队伍了。这次体育考试其它一切都好，就是800米让我不及格。而且竟然是在最后一圈都跑了一半了，胜利的曙光就在眼前时放弃了，我真恨我自己，干嘛不坚持一下，不就剩五十米了吗？要是跑完了该多好……整个下午我都在纠结这件事，直到放学回家还是闷闷不乐。

晚上，我躺在床上辗转反侧，就是睡不着。一闭眼就想到那前方五十米的终点，就自己恨自己，不甘心。想来想去，我决定明天补考一次，这一次我一定要坚持下来，我在心里暗暗发誓。

第二天，我站在起跑线上，心中充满了决心与动力。在老师一声令下“跑”的时候，我飞速冲了出去，向着前方努力着。第一圈感觉还行，第二圈时我就有点吃不消了。但想到昨天发的誓，咬咬牙继续向前奔。第三圈了，我眼冒金星，前方一切事物都变模糊了，双腿机械地交替摆动，速度减慢了许多，但还是坚持着，坚持着。

最后一圈了，我的腿像是灌了铅那么重，呼吸越来越急促，冰冷的空气刺激着我脆弱的肺，我感觉就要窒息——“五十米！还有五十米了！”老师向我喊着，可我就像昨天一样，放弃的念头几乎占满整个脑袋。我只想停下来好好休息一下，只一下，一下就行……不，不行！在我就要歪倒在草地上时，心底一个微弱却有力的声音向我喊着：“不能放弃！还有五十米了！只剩五十米了！”这声音越来越大，挤跑了那些看似强大的要放弃的念头，太阳在头上闪耀，似乎也在为我加油。我闭上眼，拼尽全身的力气，向前，向前……“好！不错！”我听到了老师的声音。难道我真的跑完了800米？我惊讶地望着身后的终点线，大口大口地喘气，不知怎心，一种满足感与自豪感涌上心头，冲掉了我全身的疲惫。